

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ СУСТАВОВ

СПЕЦВЫПУСК

Народный доктор

№ 1 (41), январь 2020

16+

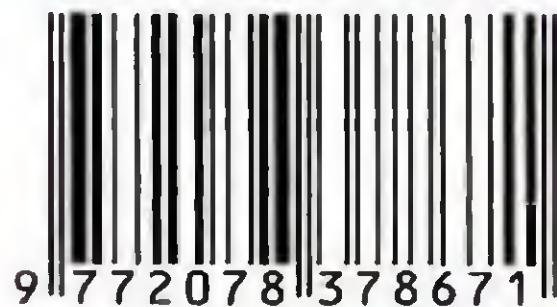
ТОЛОКА

6 ОШИБОК
В ЛЕЧЕНИИ
АРТРОЗА

ЦЕЛЕБНЫЕ
МАСЛЯНЫЕ
КОМПРЕССЫ

ISSN 2078-3787

20001>



9 772078 378671

Народный доктор. Спецвыпуск

Январь 2020 г.

«Рецепты для здоровых суставов»

СОДЕРЖАНИЕ

От составителя.....	2
Интервью с ревматологом П. Евдокименко	3
Диагностика определяет лечение.....	7
Хрустят суставы? Проверьте печень и почки.....	9
А при чем тут сосуды?	10
Когда лечение «не работает»	11
Однажды в студеную зимнюю пору.....	12
Пять способов «заработать» артроз	13
ФИТОПОДДЕРЖКА ДЛЯ СУСТАВОВ	
Имбирь с геранью — и боль из шеи прочь!.....	14
В дополнение к терапии	15
Припарки с горячими подушками	15
Болит локоть: что делать?	16
Тибетская баня от полиартрита	17
Мази для коленей.....	17
Золотой ус: и наружно, и внутрь	18
Картофельные ростки на ноги поставили	19
Спасительное трио: чистотел, масло и мед	20
Грибная «артиллерия»	20
Повязки с пропаренным овсом.....	21
Рисовый пластырь на больное колено	22
ГИМНАСТИКА	
Два суперупражнения от боли в коленях.....	23
Чтобы руки не немели	25
Шейный остеохондроз: надо двигаться.....	25
Верните телу гибкость!.....	26
Курс на восстановление	27
Коксартроз: ни дня без движения!.....	28
ВОДОЛЕЧЕНИЕ	
Эффект «мокрых полотенец»	29
Болят суставы? Примите ванну!.....	30
Сенная труха, тутовник и маточное молочко	31
Еловая хвоя — от воспаления	32

От составителя

Лучшее лекарство — профилактика. Об этом знают все, и каждый год многие из нас спешат в поликлинику, чтобы сдать анализы и обследоваться. Мы уделяем внимание сердцу и сосудам, следим за весом и артериальным давлением. А про суставы забываем. Наверное, потому, что, если не болят — значит, здоровые. И думаем, что болят чаще у пожилых. Но это миф: нередко люди в самом расцвете сил теряют не только работоспособность, но и под-

вижность. С чем же это связано?

Специалисты считают, что с нынешним образом жизни: мало двигательной активности. Как следствие — избыточный вес. Или другая крайность: в погоне за рельефным, мускулистым телом некоторые выбирают путь непосильных нагрузок и бесконечных тренировок. И то, и другое — враг для суставов.

Достаточно правильно питаться и ходить пешком не менее семи километров

в день. Ходить нужно энергично, чтобы нагрузка на сердечно-сосудистую систему приносила пользу.

Это самое простое, что может сделать для своих суставов каждый из нас. О других методах, авторских гимнастике, народных рецептах восстановления суставов расскажут наши консультанты — врачи, травники, фитотерапевты. А читатели поделятся рецептами, эффективность которых проверили и доказали на собственном опыте.

Ирина ЛУЗИНОВА



Не переусердствуйте и не переоценивайте свои возможности!

МНОГИЕ ЛЮДИ ИЗ-ЗА СХОЖЕСТИ НАЗВАНИЙ ПОЛАГАЮТ, ЧТО АРТРИТ И АРТРОЗ — ЭТО ОДНО И ТО ЖЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ. ТЕМ БОЛЕЕ ЧТО В ОБОИХ СЛУЧАЯХ БОЛЯТ СУСТАВЫ. ЗНАЧИТ, СЧИТАЮТ НЕКОТОРЫЕ ПАЦИЕНТЫ, И ЛЕЧИТЬ ЭТИ НЕДУГИ НУЖНО ОДИНАКОВО. ЭТО ОЧЕНЬ РАСПРОСТРАНЕННОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ.

	АРТРОЗ	АРТРИТ
Возраст	Чаще болеют люди после 45-50 лет. У молодых наблюдается редко и только по причине перенесенной серьезной травмы сустава.	Может проявиться в любом возрасте, даже у ребенка.
Причина болезни	Это возрастное разрушение хряща: с годами он деформируется от нагрузок, микротравм, порой неправильного питания.	Это воспалительное заболевание.
Где и когда болит	Как правило, поражаются коленные и тазобедренные суставы, иногда плечевые и на пальцах рук. Во время нагрузок боль усиливается, в покое — проходит.	Может быть поражен буквально любой сустав. Болят сразу несколько или только один, почти всегда в ночное время. Утром может наблюдаться скованность. Во время нагрузок боль проходит.
Что покажут анализы	Почти всегда без изменений.	Повышены показатели, которые указывают на воспаление (СОЭ и др.).
Лечение	Комплексное: специальная гимнастика и препараты для восстановления хряща.	Комплексное: противовоспалительные препараты и для воздействия на причину болезни. Их принимают длительно, иногда пожизненно.

Важной информацией о болезнях суставов и их лечении делится врач-ревматолог, психофизиолог, академик Российской академии медико-технических наук, автор книг и собственной методики лечения заболеваний спины и суставов Павел Валерьевич ЕВДОКИМЕНКО (evdokimenko.ru, г. Москва).



На самом деле артрит и артроз — принципиально разные заболевания. У них схожие, но не одинаковые симптомы. И последствия разные. Лечить эти болезни тоже нужно по-разному (см. таблицу на стр. 3).

ХОНДРОПРОТЕКТОРАМ — ДА!

— Часто в лечении больных суставов используют хондропротекторы, вокруг которых очень много споров. С одной стороны — масштабная реклама, обещающая чудеса. С другой — мнение тех, кто их принимал. Что вы скажете о таких препаратах?

— Хондропротекторы — это вещества, питающие хрящевую ткань и восстанавливающие структуру поврежденных хрящей суставов. Очень эффективная группа препаратов для лечения артроза. Но только его, а не других заболеваний суставов. Практически нет смысла применять при артрите или подагре, а также при болях в суставах, вызванных, скажем, побочным действием препаратов от давления или холестерина (а они бывают у ряда таблеток). То есть перед приемом хондропротекторов нужно точно установить диагноз.

Важный момент: действуют они не быстро. Для получения реального результата требуется пройти как минимум два-три курса лечения этими препаратами, на что обычно уходит от полугода до полутора лет. Они не снимают боль так быстро, как противовоспалительные нестероидные препараты (НПВП), потому что не столько устраняют симптомы артроза, сколько воздействуют на «основание» болезни. Этот эффект делает их незаменимыми при лечении на начальных стадиях. Однако не нужно преувеличивать возможности данных средств. Они малоэффективны при третьей стадии артроза, когда хрящ уже практически полностью разрушен. Да и при первой-второй нужно еще делать лечебную гимнастику (обязательно!), беречь сустав от перегрузок, соблюдать разумность в питании.

МЕНЮ ДЛЯ СУСТАВОВ

— Давайте подробнее остановимся на образе жизни при артрите и артрозе.

Расскажите об особенностях питания.

— Это важное условие нормализации состояния больного и положительной динамики в лечении.

Можно:

■ все крупы, кроме быстрого приготовления (особенно полезны бурый и дикий рис, овсяная крупа с отрубями);

■ как ни странно — макаронные изделия (без жирных соусов), хлеб (желательно с отрубями), картофель (особенно запеченный в кожуре или фольге);

■ перепелиные и куриные яйца (не более трех куриных яиц в день) — отварные или в виде омлета;

■ кисломолочные продукты с содержанием жира от 2,5% до 3,2%;

■ большинство овощей и фруктов и блюда из них.

Нельзя:

■ мясные бульоны и супы, полуфабрикаты, копчености, фастфуд, мучное, газировку, пиво, соленья и консервы, особенно если нужно сбросить лишний вес;

■ холодец и заливное (вопреки распро-

страненному мнению, пользы для суставов от них никакой, а вред для организма часто чудовищный из-за повышенной концентрации холестерина); жирное мясо. С сырого мяса или птицы до приготовления снять кожу и срезать жир, а затем его лучше всего отварить, приготовить на пару, протушить на воде, запечь в фольге или на гриле. Все это относится и к рыбе.

Ограничить:

■ сыр, соленую рыбу, икру, чипсы, соусы (особенно соевый), майонез, минеральную воду с высоким содержанием натрия (эссенуки, боржоми);

■ соль — до 1 ч.л. на весь день. Лучше использовать лечебно-профилактическую с пониженным содержанием натрия и повышенным — калия. Все блюда желательно готовить без соли и досаливать непосредственно перед едой.

■ рафинированное растительное масло заменить на неочищенное. Особенно полезно нерафи-

нированное кунжутное, льняное, оливковое, кедровое и подсолнечное. Их поочередное применение в течение недели всего за один-два месяца позволит значительно уменьшить риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Конечно, при условии, что вы потребляете их в разумных количествах — не более 2 ст.л. в день;

■ воду, но пить не меньше 1 литра в день.

НАГРУЗКИ — БЕЗ ФАНАТИЗМА!

— Везде и всюду идет широкая пропаганда физической активности и здорового образа жизни для пожилых людей. Вы же рекомендуете людям после 50 лет подходить к вопросу физических нагрузок разумно. Что вы имеете в виду?

— Занятия физкультурой для людей после 50 лет, безусловно, полезны. Для мозга, сердца, снижения сахара в крови, оздоровления и омо-

ложения, продления жизни. Данные многочисленных научных исследований показывают и доказывают это. Но активные занятия спортом увеличивают риск развития заболеваний спины и суставов, а в некоторых случаях — и смерти от инсульта и инфаркта. Ключевое слово — АКТИВНЫЕ. В этот период у человека эластичность связок снижается, суставы не такие прочные, а восстановление после травм медленное. Особенно это касается тех, кто никогда не занимался физкультурой. С моей точки зрения, особенно вредны приседания. Мы их называем «прощай, колени!». Если вам рекомендуют 100-200 приседаний в день — специалист некомпетентен. Это упражнение нужно выполнять плавно, опускаясь до угла 90 градусов (не ниже!), и точно так же плавно возвращаться в исходное положение. Очень вредно выполнять ходьбу на коленях: она разрушает суставы. Исключите и энергичные прыжки.

После 50-60, а особенно после 70 лет не рекомендую поднимать тяжести (гантели, штанги и т.п.). Много суставных травм и после занятий с лентами и эспандерами. В тренажерном зале обязательно нужно дозировать нагрузку и не выполнять упражнения с резкими выпадами или высокой нагрузкой на одну группу мышц и суставов. Из профессиональных видов спорта наиболее травматичны карате и бокс. Не раз приходилось восстанавливать возрастных пациентов после тренировок. Для спины упражнение «плуг» (лежа на спине поднять ноги и отвести стопы за голову) грозит защемлением межпозвоночных дисков в пояснице. Футбол и волейбол замечательны для поддержания эмоционального состояния. Но часто бывают травмы менисков, локтевых сухожилий. Йога полезна для пожилых, но без подготовки при попытке слишком активно растянуться можно повредить тазобедренные суставы.

Теперь о том, что полезно.

Однозначно — плавание, особенно в соленой морской воде. Скандинавская ходьба, различные китайские оздоровительные методики (цигун, ушу — не боевой вид, а оздоровительная практика), обычная ходьба, любые прогулки на свежем воздухе, пилатес.

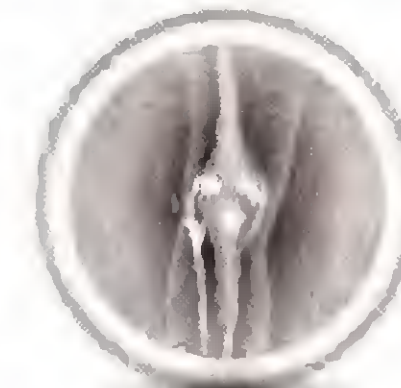
Езда на велосипеде и ходьба на лыжах вполне подходят. Главное — не перестараться с нагрузками, темпом и расстоянием.

Для оздоровительного эффекта достаточно полутора-двух часов физкультуры и спорта в неделю. Очень важно заниматься теми видами физической активности, которые приносят психологическое, моральное удовольствие. С этой точки зрения интересны бадминтон, настольный и большой теннис.

Но везде и всегда учитывайте общее состояние и не переоценивайте свои возможности!

Беседовала
Ирина ЛУЗИНОВА

Диагностика определяет лечение



Заболевания суставов коварны. Сначала они ведут войну исподтишка. И лишь достигнув определенной стадии, выстреливают болью. Благодаря каким обследованиям можно вовремя распознать артрит, артроз, остеоартроз, бурсит, болезнь Бехтерева и другие суставные недуги, рассказывает врач-терапевт Алла Петровна КОРОЛЕВА (г. Гродно).

ОБЩИЙ ОСМОТР

Врач определит, есть ли отечность, температура; влажность кожи в зоне сустава, боль при надавливании, а также нарушение походки, осанки, затруднены ли движения и т.п.

ЛАБОРАТОРНЫЕ МЕТОДЫ

Анализ крови. Показатель воспаления, в том числе суставов, — высокая скорость оседания эритроцитов (СОЭ). При одновременном повышении уровня лейкоцитов можно предположить воспалительный процесс в организме, который негативно сказывается на суставах. При артрозах существенных изменений в анализе крови нет. При инфекционных и аутоиммунных заболеваниях анализ показывает наличие С-реактивного белка. При артрите и других суставных недугах в сыворотке крови резко повышается уровень мочевой кислоты.

Анализ мочи. При тяжелых формах заболеваний суставов в нем наблюдаются значительные отклонения от нормы.

Анализ синовиальной жидкости. Прозрачная в норме, она мутнеет при артрите. Об этом заболевании может говорить увеличение числа клеток в синовиальной жидкости.

ЛУЧЕВАЯ ДИАГНОСТИКА

Дает полное представление о структуре и состоянии суставов. Для проведения этих процедур не требуется предварительной подготовки.

Рентгенологическое исследование позволяет увидеть деформацию суставов. Обследование назначают при боли, отечности, изменении цвета кожи в проблемной области, а также при нарушении подвижности. Противопоказание — беременность.

Артрографию проводят при повреждении менисков, связок, подозрении на разрыв суставной капсулы. Перед процедурой суставы искусственно контрастируют (вводят специальное вещество), затем пациент делает несколько движений, которые фиксируют прицельной рентгенографией. Противопоказание — аллергическая реакция на йодированные контрастные вещества.

Компьютерная томография (КТ) показывает остеофиты, хрящевые

разрастания, изменения в тканях. Степень облучения минимальна.

МАГНИТОРЕЗОНАНСНАЯ ТОМОГРАФИЯ (МРТ)

Процедуру проводят с помощью радиоволн и сильного магнитного излучения. МРТ позволяет увидеть клиническую картину при травмах и дегенеративных болезнях суставов, дает возможность диагностировать остеоартрит, остеомиелит и другие заболевания.

Противопоказана людям, имеющим кардиостимулятор, кровоостанавливающие клипсы сосудов, электронные или ферромагнитные имплантаты среднего уха.

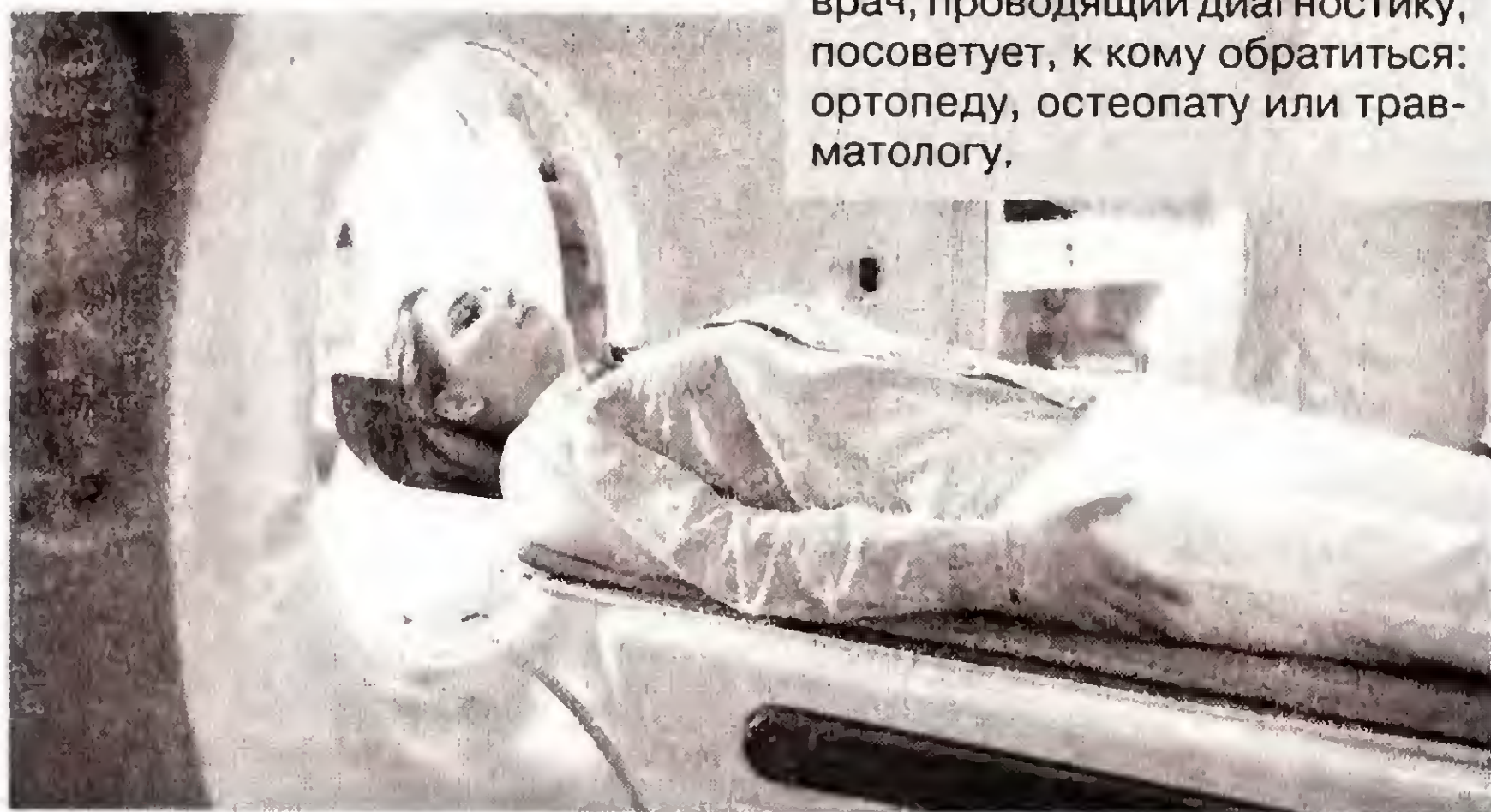
УЛЬТРАЗВУКОВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ (УЗИ)

Метод основан на использовании ультразвуковых волн. УЗИ суставов назначают при травмах, ревматологических воспалительных заболеваниях. С его помощью

выявляют синовиты (воспаление синовиальной оболочки сустава), разрывы сухожилий, наличие кист, опухолей, повреждение менисков, патологии костей, к примеру, переломы. УЗИ — абсолютно безопасная процедура, которую можно проводить даже во время беременности.

КАКОЙ МЕТОД ВЫБРАТЬ?

Подходящий способ обследования подберет врач. Как правило, для диагностики артроза тазобедренного сустава на начальной стадии достаточно рентгена. При жалобах на периодические умеренные боли обычно назначают именно это обследование. А вот, например, при запущенной форме болезни Бехтерева лучше прибегнуть к компьютерной томографии. Для получения более точного результата рекомендуют использовать КТ, МРТ, УЗИ. После проведенного обследования врач, проводящий диагностику, посоветует, к кому обратиться: ортопеду, остеопату или травматологу.



У меня хрустят и болят суставы, особенно колени. Слышала, что подобные проблемы могут быть связаны с печенью. Так ли это и что делать?

Ольга МИРОНОВА,
г. Гродно



Хрустят суставы? Проверьте печень и почки

ОТВЕЧАЕТ КАНДИДАТ ХИМИЧЕСКИХ НАУК, ФИТОТЕРАПЕВТ
ДИНА ПАВЛОВНА БАЛЯСОВА (Г. МОСКВА)

Действительно, хруст и боль в суставах могут быть связаны с проблемами печени, так как она и желчный пузырь ответственны за состояние соединительной ткани, связок и за синтез коллагена в организме. А это основной строительный материал хрящей.

Не последнюю роль играет и состояние почек, поскольку они отвечают за жидкости организма, в том числе и за синовиальную, являющуюся смазкой в суставе. Поэтому советую об-

следовать и печень, и почки.

К слову, хруст в коленных суставах может быть симптомом разных заболеваний: синовита (воспаление оболочки сустава), бурсита (воспаление в синовиальной сумке сустава), артрита (воспалительное заболевание сустава), тендинита (воспаление сухожилий) и, наконец, самого серьезного и тяжелого — остеоартроза (разрушение хрящевой ткани).

Чаще всего сильный хруст в колене яв-

ляется симптомом именно последнего. Но при разных диагнозах — разное лечение, так как в одних случаях требуется снижать возникающий воспалительный процесс, а в других — замедлять разрушение хряща, что гораздо сложнее.

Чтобы установить точный диагноз, необходимо посетить хирурга. Только после этого можно будет получить конкретные рекомендации. Помните: чем раньше начато лечение, тем оптимистичней прогноз.

А при чем тут сосуды?

При болезнях сосудов крайне важно следить и за состоянием суставов, потому что атеросклероз и развитие артроза тесно связаны между собой.

Атеросклероз, поражая периартикулярные (питающие сустав) сосуды, вызывает нарушение питания хрящевой ткани. Это ведет к ее обызвествлению (кальцинозу) и некрозу. Ухудшение липидного обмена приводит к отложению в сосудистой стенке и синовиальной оболочке сустава липопротеинов низкой плотности («плохого» холестерина). Поэтому, если есть заболевание суставов, необходимо сдать расширенный анализ крови, включая развернутую липидограмму. Не игнорируйте повышен-

ный холестерин, надеясь, что «само пройдет». Особенно если с суставами уже есть проблемы. После обследований врач подберет дозу гиполипидемических препаратов (снижающих холестерин). Конечно, не стоит забывать и про диету с ограничением животных жиров, сахара и соли. В комплексе своевременная терапия остеоартроза и атеросклероза благотворно скажется на состоянии обеих систем, и лечение быстрее даст свои плоды.

Оксана САЕВИЧ,
ревматолог, г. Минск



ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА
ЕСТЬ ЛИШНИЙ ВЕС,
ПОВЫШЕНО
АРТЕРИАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ
И УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА,
РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ
ОСТЕОАРТРОЗА
УВЕЛИЧИВАЕТСЯ
В 10 РАЗ.

ОЧЕНЬ ЧАСТО МОЖНО УСЛЫШАТЬ ТАКОЕ МНЕНИЕ: ВЫЛЕЧИТЬ АРТРОЗ НЕЛЬЗЯ, А В ТЯЖЕЛЫХ СЛУЧАЯХ ПОМОЖЕТ ТОЛЬКО ОПЕРАЦИЯ. НО ЛИЧНО Я СЧИТАЮ, ЧТО БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ НЕПЛОХО ПОДДАЮТСЯ ТЕРАПИИ. ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ДВУХ СЛУЧАЕВ: КОГДА РАЗРУШЕНИЕ СУСТАВА ЗАШЛО СЛИШКОМ ДАЛЕКО (К СЧАСТЬЮ, ТАКОЕ БЫВАЕТ ДОСТАТОЧНО РЕДКО) И КОГДА ЛЕЧЕНИЕ ИДЕТ С ОШИБКАМИ. О НИХ МЫ И ПОГОВОРИМ.

Когда лечение «не работает»...

1 Проведенных обследований недостаточно. Пример из практики. Недавно у меня на приеме была пациентка из Германии и рассказала, что у нее проблемы с тазобедренным суставом. Его прооперировали, но следом заболел другой. Снова сделали операцию, а через некоторое время еще и на колене. Когда заболело второе колено, она обратилась ко мне. После обследования выяснилось, что артроза у нее не было и в помине. Зато подагрический артрит цвел буйным цветом. Итог: проведенное лечение оказалось бесполезным, операция была не нужна. Поэтому подчеркиваю еще раз: важен правильный диагноз.

2 Прием медикаментов, которые ускоряют разрушение сустава (для снижения давления, холестерина и др.). Этот побочный эффект всегда указан в инструкции по применению препарата. Если вы принимаете какие-то лекарства и у вас болят суставы, скажите лечащему врачу: возможно, нужно изменить терапию.

3 Отказ от лечебной гимнастики. Никакие таблетки, уколы и физиопроцедуры не заменят регулярного 10-15-минутного комплекса упражнений. Если игнорировать этот пункт, дело дойдет до операции.

4 Большая нагрузка на суставы. Энергичные, резкие упражнения, так же как и слишком бы-

страя и долгая ходьба, бег, прыжки, способствуют разрушению суставов. Показаны только плавные, медленные и неспешные движения до тех пор, пока сустав не стал о себе напоминать. Это уже сигнал об отдыхе.

5 Отказ от хондропротекторов. Суставам и хрящам нужна поддержка, но соответствующие лекарства должен назначать врач, а не реклама или соседка по даче.

6 И последнее: стресс усиливает разрушение суставов. Но многие даже не задумываются об этом. Лечение будет успешнее, если вы приведете в порядок в том числе и эмоциональное состояние.

Павел ЕВДОКИМЕНКО,
врач-ревматолог,
г. Москва

Однажды в студеную зимнюю пору...

ЛЕД ИЛИ ПЛАМЕНЬ

Как говорит народная мудрость, держи ноги в тепле. А в мороз особенно! Иначе обострения артритов, артрозов и болей в позвоночнике не избежать. От холода происходит спазм мышц и сосудов, кровообращение восстанавливается медленно — отсюда скованность и боль в нездоровых суставах.

Но вот парадокс: кратковременное охлаждение, наоборот, может улучшить состояние. И тому есть научное подтверждение. Японский врач Тосимо Ямаучи на основе наблюдений за пациентами разработал уникальную методику лечения холодом. Он был свидетелем удивительного феномена, когда люди с ревматоидным артритом после прогулок на морозе и даже переохлаждения отмечали облегчение состояния, а некоторые выздоравливали! Ямаучи доказал, что дозированный холод снимает воспаление и боль, стимулирует ресурсы организма и укрепляет иммунную систему.

Опираясь на его опыт, в домашних условиях можно прикладывать к больным суставам холодный пакет с водой и солью. Но все же лучше делать это после консультации с врачом.

ОДЕВАЙТЕСЬ, КАК КАПУСТА

Лучший способ не замерзнуть — надевать под куртку не менее трех слоев одежды (например, футболку, водолазку и свитер). Обувь лучше с протектором — для тепла и устойчивости. Плюс шерстяные носки, шапка, варежки.

Если все-таки замерзли, натрите больные суставы согревающей мазью.

ЧТО НА ОБЕД?

Суставами управляют связки и мышцы, а им для нормальной работы нужен белок (мясо, твердый сыр, творог, яйца, орехи, бобовые). К тому же плотный обед заряжает энергией и помогает не замерзнуть.

Маргарита ВЕРЕЩАГИНА,
валеолог, г. Минск



Многочисленные исследования американских, канадских и австралийских ученых доказали, что температура воздуха никак не влияет на боли в суставах. Однако ее интенсивность возрастает при повышении влажности воздуха и атмосферного давления.

Пять способов «заработать» артроз



Часто можно услышать: «Ни с того ни с сего поставили диагноз — артроз колена. Но все же было хорошо!» Однако разрушительные процессы в суставах — дело далеко не одного дня. Просто повнимательней прислушайтесь к себе: а есть (или были) ли у вас...

1 Травмы, переломы, вывихи, повреждения связочного аппарата. Особое значение имеют повреждения мениска, при которых наблюдается блок колена. Удаление мениска в 9 из 10 случаев в будущем приводит к артрозу коленного сустава.

2 Неадекватные нагрузки на суставы: профессиональные занятия спортом, работа, требующая нахождения на коленях или на корточках.

3 Избыточный вес и ожирение. Хотя эта причина сама по себе не приводит к повреждению хрящевой ткани сустава, но способствует травмированию менисков.

4 Недолеченные воспалительные заболевания суставов. Чаще всего артроз колена является следствием артрита. Он может быть ревматоидным, псориатическим, реактивным, инфекционным. При артрите воспаление приводит к накоплению синовиальной

жидкости в полости сустава, опухоли. Воспалительный же процесс разрушает хрящевую ткань. Как итог — артроз колена.

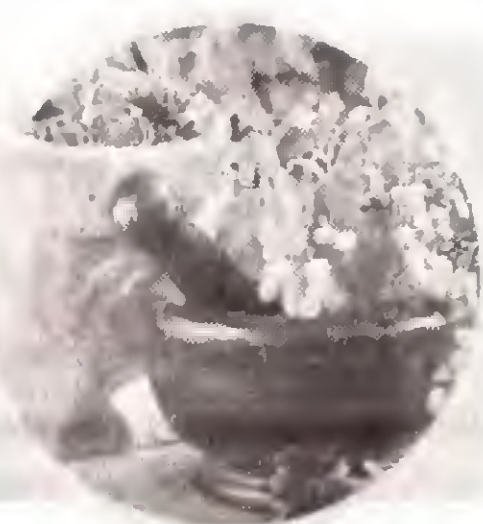
5 Нарушение обменных процессов в организме, эндокринные заболевания, постоянный прием гормональных препаратов. В результате этого ткани недополучают необходимые вещества и минералы. К примеру, тот же недостаток кальция сказывается на состоянии костной и хрящевой ткани.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ВАЖНЫ И НУЖНЫ...

- защита суставов от переохлаждения;
- обувь на удобном каблучке, использование индивидуальных ортопедических стелек;
- не скрещивать ноги в положении сидя;
- контроль за весом;
- здоровый образ жизни, режим отдыха и сна, отсутствие стрессов;
- своевременное лечение, а при необходимости — его корректировка;
- правильное питание и умеренная физическая нагрузка.

Владимир ОРЛОВ,
врач-хирург, г. Винница

Фитоподдержка для суставов



Имбирь с геранью — и боль из шеи прочь!

МАЗЬ

На мелкой терке натрите свежий корень имбиря и несколько зубчиков чеснока. Смешайте 2:1, добавьте немного сливочного масла. Натирайте шею при простреле для снятия боли два раза в день до исчезновения симптомов. Храните мазь в холодильнике, но не более пяти дней. Затем готовьте свежую. Разовую порцию подогревайте. Средство можно использовать для снятия боли и в других отделах позвоночника, а также при заболеваниях суставов.

КОМПРЕССЫ

■ 1 ст.л. крупно нарезанного свежего корня имбиря залейте 1 ст. воды и доведите до кипения. Снимите с огня. Когда остынет, смочите в отваре сложенную вчетверо хлопчатобумажную салфетку или полотенце и приложите к больному месту на 10-15 минут. Такие примочки делайте два-три раза в день до улучшения.

■ Измельчите несколько свежих листиков комнатной герани (пе-

ларгония). Приложите к месту прострела, укройте полиэтиленом, закрепите бинтом. Держите компресс по 20-30 минут два раза в день, пока полностью не утихнет боль.

■ Можно сделать компресс и из целых листьев герани (прежде размять). Обложите ими больное место, перебинтуйте и укутайте шерстяным шарфом. Через полчаса поменяйте листья на свежие. И так три-четыре раза. После этого боль должна уйти.

МАСЛО

2 ст.л. измельченных свежих листьев герани залейте 1 ст. рафинированного подсолнечного масла. Оставьте в темном месте на пять-шесть дней. Затем выставьте на солнце еще на полтора месяца. Процедите и храните в холодильнике в стеклянной таре. Втирайте при прострелах в шее, пояснице два-три раза в день до облегчения состояния.

Наталия ЛЕГКУН,
травница, Винницкая обл.

В дополнение к терапии

У меня артрит обоих коленных суставов. Довольно часто колени ноют, особенно на погоду. Посоветуйте безопасные и действенные средства народной медицины от боли и отеков, которые несложно приготовить в домашних условиях.

Мария ОВЧАРЕНКО, с. Дмитровка Киевской обл.

ОТВЕЧАЕТ ТЕРАПЕВТ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ
ЕЛИЗАВЕТА СТЕПАНОВНА ВАСЮТА (КИЕВСКАЯ ОБЛ.)

При артритах хорошо помогают согревающие компрессы на ночь. Ими можно дополнить медикаментозную терапию. Но обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом — он поможет разобраться, нет ли у вас противопоказаний к применению того или иного средства.

Весьма эффективен такой компресс. Смешайте 50 мл меда, по 1 ст.л. горчичного порошка и растительного масла (оливкового, подсолнечного или другого), доведите до кипения на водяной бане. Когда остынет до терпимо горячего, смочите сложенную вчетверо марлю и наложите на больные колени. Оберните полиэтиленом и плотной тканью. Обычно уже по-

сле двух-трех процедур наступает заметное облегчение. Если возникло раздражение кожи или зуд, компресс снимите, а больное место обмойте теплой водой.



Трипарки горячими подушками

Для уменьшения боли при артрите к больным суставам прикладывают горячие подушечки с напарами из травы донника, ромашки, бузины черной, хмеля (в сборе или каждое растение в отдельности). Травы нагревают с небольшим количеством воды почти до кипения. Слив воду, разогретой травяной смесью наполняют льняные мешочки и прикладывают их к больному месту на 15-20 минут. Курс лечения — 10-15 дней.

Валентин ДУБИН, натуропат, г. Москва

П О СЕБЕ ЗНАЮ: БОЛЬ В ЛОКТЕ — ОЩУЩЕНИЕ НЕ ИЗ ПРИЯТНЫХ. ПОДНЯТЬ КРУЖКУ С ВОДОЙ — И ТО ПРОБЛЕМА. ЭПИКОНДИЛИТ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА (ТАК НАЗЫВАЕТСЯ ЭТОТ НЕДУГ) РАЗВИВАЕТСЯ ИЗ-ЗА ПОСТОЯННОГО ФИЗИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ. В 80% СЛУЧАЕВ ЭТО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, КОТОРОМУ ПОДВЕРЖЕНЫ СПОРТСМЕНЫ, ПОВАРА, ПИАНИСТЫ, ДАЧНИКИ И ДР.

Болят локоть: что делать?

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

При появлении боли обеспечьте руке покой в течение недели (можно купить в аптеке специальные фиксаторы — ортезы). Несколько раз в день прикладывайте к больному месту холод — это уменьшит воспалительный процесс.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Помимо медикаментозного лечения, назначенного врачом, можно использовать народные средства (на выбор).

Лавровое масло

Измельчите два-три лавровых листа, залейте стаканом любого теплого растительного масла. Оставьте при комнатной температуре на 7-10 дней, процедите. Применяйте в виде компрес-

сов или натирааний два раза в день.

Чайный лед

1 ст.л. крупнолистового зеленого чая заварите 1 ст. горячей воды (90 градусов), спустя 20-30 минут процедите. Положите в полиэтиленовый пакет целое яблоко и залейте чаем так, чтобы оно оказалось в середине. Подержите пакет в морозилке до полного замораживания.

Аккуратно отделите застывший чайный лед от пакета и яблока, наложите на больной сустав (локоть должен оказаться в круглой выемке от фрукта), зафиксируйте бинтом. Оставьте на 5-10 минут, пока лед не растает. Повторяйте процедуру каждые два часа в течение четырех дней. Компресс снимет воспаление.

Молочный компресс с прополисом

1 ч.л. аптечной настойки прополиса разведите в 0,5 ст. теплого молока. Смочите в смеси марлю и оберните больной сустав. Зафиксируйте пищевой пленкой и теплым платком. Оставьте на полтора-два часа. Курс — раз в день не более двух недель.

Масляно-чесночная смесь

Из очищенных зубчиков чеснока отожмите сок. Добавьте к нему такое же количество растительного масла. Смажьте больной локоть любым жирным кремом. Затем приложите марлю или ткань, пропитанную масляно-чесночной смесью, а сверху — пищевую пленку. Укутайте теплым платком на полчаса. Выполняйте процедуру каждый день в течение двух недель.

Таисия ФИЛИППОВА,
врач, травница, г. Кирс

Предлагаю оригинальный метод лечения запущенного полиартрита березовыми дровами — так называемую тибетскую баню.

Тибетская баня от полиартрита

Роят яму глубиной 0,5-0,7 м, в ней жгут березовые дрова. Чтобы углей было достаточно, дрова подкладывают дважды. На образовавшийся слой углей укладывают большие высушенные кости крупного рогатого скота (если есть), которые тоже должны сгореть. После этого на золу кладут одним слоем сырые березовые по-

лья — таким образом, чтобы они не горели, а только тлели.

Сверху на дрова — толстый слой лапника (любых хвойных деревьев). И вот на эту хвою нужно усадить частично или полностью раздетого больного, тепло его укрыть (одеялами, верхней одеждой), можно даже с головой. Следить, чтобы ему не сквозило.

Человек должен париться в этой импровизированной бане до тех пор, пока у него и помощника хватит терпения. Следить за самочувствием!

После процедуры больного уложить отдыхать на два часа в тепле. Затем хорошо обтереть от пота и сделать общий массаж тела.

Ирина ЧУДАЕВА,
натуропат, г. Москва

Мази для коленей

У меня артрит коленного сустава на обеих ногах.

Как только меняется погода или поработаю на огороде, мучают сильные боли. Помогает такая мазь: 3 ст.л. измельченного в кофемолке пчелиного подмора смешиваю в стеклянной банке со 100 г вазелина. Заворачиваю в газету и ставлю в погреб — там темно и прохладно. Через месяц мазь готова. На ночь натираю ею колени и укутываю шерстяным шарфом. Курс — месяц.

Галина ЗАХАРЕНКО, г. Пенза

КОММЕНТИРУЕТ ТРАВНИК АНАТОЛИЙ МАРТЬЯНОВИЧ ЗАДВОРНЫЙ (г. ЯРОСЛАВЛЬ)

Рецепт хороший. Все продукты пчеловодства обладают обезболивающим эффектом.

Попробуйте и такой рецепт: 1 ст.л. сухих шишек хмеля залить 1 ст. кипятка, томить на малом огне пять минут. Укутать, настоять восемь часов. Процедить и смешать отвар с нутряным жиром или вазелином 1:4. Смазывать суставы два раза в день в течение двух-трех недель.

Золотой ус: и наружно, и внутрь

Дома растет золотой ус. Бабушка даже принимала отвар его листьев при диабете. У меня же проблема другая — артрит коленных суставов. Может ли помочь золотой ус и при этом заболевании?

Звонок в редакцию

ОТВЕЧАЕТ ТРАВОВЕД, АВТОР БЛОГА DETKI-RODITELI.RU
ИРИНА ВИТАЛЬЕВНА ЛИРНЕЦКАЯ (Г. КИЕВ)

Список показаний применения золотого уса весьма широк. Эффективен он и при суставных болях.

Для приготовления настойки сложить в стеклянную емкость 15-20 измельченных суставчиков (или листьев), образовавшихся на зрелом стебле, залить их 0,5 л водки и настоять 10-12 суток в темном месте, ежедневно взбалтывая. Когда жидкость станет фиолетового оттенка, ее можно использовать для лечения. Хранить в темном прохладном месте.



Растирать больные суставы несколько раз в день не менее недели и одновременно пить по 10 капель в сутки, ежедневно увеличивая количество на одну каплю. Через месяц приема количество капель следует, наоборот,

каждый день уменьшать на одну. Дойдя до 10 капель, прием прекратить. Спустя месяц курс можно повторить.

Есть и другой вариант: три раза в день за полчаса до еды принимать по 1 дес.л. настойки. Курс — две недели. Через 14 дней перерыва повторить.

! *Противопоказания: хронические заболевания печени и почек, аденома простаты, беременность, индивидуальная непереносимость.*

“ Золотой ус (каллизия душистая) нередко используют в комплексном лечении заболеваний суставов. Он способствует ускорению восстановления благодаря наличию полного набора биологически активных веществ. Средства на основе растения можно применять в виде растираний, компрессов, аппликаций.

М ОЯ ТЕТУШКА УСТИНЬЯ АЛЕКСЕЕВНА ВСЮ ВОЙНУ В СИБИРИ ЗАНИМАЛАСЬ ЗАГОТОВКОЙ ДРЕВЕСИНЫ ДЛЯ ПРИКЛАДОВ ВИНТОВОК. ТАМ ОНА СЕРЬЕЗНО ЗАБОЛЕЛА, И В 32 ГОДА ЕЕ СПИСАЛИ. В 1944 ГОДУ, КОГДА РОДНУЮ БЕЛОРУССИЮ ОСВОБОДИЛИ ОТ ОККУПАНТОВ, ЖЕНЩИНУ ОТПРАВИЛИ ДОМОЙ.

Картофельные ростки на ноги поставили

Тетя приехала к нам в деревню Курейшино Витебской области. Все, кто ее видел, полагали, что она проживет не более двух недель. Истощенная, слабая, женщина едва передвигалась с помощью трости — так болели суставы. К врачам не обращалась, но пользовалась сибирскими рецептами народной медицины. Боролась со своей хворью с помощью настойки белых картофельных ростков. Наполняла ими банку, заливала

водкой, полностью покрывая ростки. Настаивала две недели в темном теплом месте. А потом делала компрессы на больные суставы или втирала настойку в кожу, поверх обматывала шерстяным шарфом. Держала два часа днем и обязательно повторяла перед сном.

Примерно через неделю Устинья полегчала. Она стала ходить без трости. По деревне пошел слух, что женщина лечится без врачей, — и

к ней потянулись больные. Тетушка с помощью настойки выходила семерых односельчан. А потом к ней стали приходить люди из соседних деревень — всем помогла. Сама же Устинья Алексеевна крепко стала на ноги, работала в огороде. Она дожила до 84 лет. До сих пор многие вспоминают ее добрым словом и пользуются рецептом целебной настойки.

Мартын СТАНКЕВИЧ,
травовед, г. Витебск

ВОТ ЧТО В ДОПОЛНЕНИЕ РАССКАЗАЛА БИОЛОГ
ИРИНА ВЯЧЕСЛАВОВНА МАРКОВА (Г. КИРОВ)

Соланин, которым богаты картофельные ростки, оказывает обеззараживающее, антибактериальное действие. Примочки с настойкой, предварительно разведенной кипяченой водой 1:3, способствуют заживлению

порезов и царапин, дерматитов, герпеса, прыщей, нарывов. Менять примочки нужно каждые два часа. При кашле полезно растирать этим средством спину и грудь больного, а затем тепло укутать.

Спасительное трио: чистотел, масло и мед

Нашла для себя спасение во время обострения артрита — мазь на основе чистотела. Готовлю ее так. 3 ст.л. измельченных сухих листьев заливаю 0,5 л растительного масла. Настаиваю неделю в темном месте. Добавляю 3 ст.л. меда и тщательно перемешиваю. Смазываю колени два-три раза в день в течение трех недель. Даже если боль стихает раньше, лечение не прекращаю.

Светлана ЛОЗОВСКАЯ, г. Гомель

КОММЕНТИРУЕТ ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ
ОЛЬГА СЕРГЕЕВНА ДАНИЛОВА (Г. ВИТЕБСК)

Рецепт хороший. Во время обострения артрита лучше отказаться в пользу масляных. Для основы можно использовать любое растительное масло — подсолнечное, оливковое, облепиховое или льняное. Чистотел содержит большое количество эфирных масел, мед способствует уменьшению воспаления. Можно добавить его и 4 ст.л. Мазь лучше наносить после теплой ванны, когда тело распарено, а поры открыты: средство лучше впитается.

Трибная «артиллерия»

При воспалении и боли в суставах мне помогает грибная мазь. Смешиваю в равных частях измельченные в порошок сухие грибы — веселку, мухомор и боровик. 1 ч.л. с горкой порошка соединяю с 50 г детского крема. Оставляю на три часа при комнатной температуре. Лечебная мазь готова. Храню ее в холодильнике. Легкими массажными движениями втираю небольшое количество в проблемные места два раза в день. Продолжаю до облегчения состояния.

Олег ПРОХОРЕНКО, г. Несвиж

КОММЕНТИРУЕТ ТРАВНИЦА
ОЛЬГА БОРИСОВНА МОЛОСТОВА (Г. НИКОЛЬСК)

Ядовитые вещества мухомора красного, раздражая кожу, стимулируют кровообращение и ускоряют обменные процессы. В результате быстрее происходит регенерация соединительной ткани и суставного хряща, проходит отечность и воспаление.

Крем готовьте в перчатках. А сняв их, тщательно вымойте руки с мылом.

У одного моего приятеля, известного башкирского поэта, давно болели суставы. Однажды он обнажил ноги, и я увидел сильно распухшие колени. Товарищ жаловался на невыносимую боль. Мол, каждый шаг дается с большим трудом, аптечные лекарства и мази больше не помогают.

Повязки с пропаренным овсом

В доме у него не было никаких целебных трав. Зато отыскан был привезенный из

деревни овес. Парил его в небольшом количестве воды, часа через два достал из духовки. Дал немножко остыть под закрытой крышкой. Сделал повязку на оба колена: обмазал их, как тестом, овсяной массой, горячей настолько, чтобы можно вытерпеть, зафиксировал марлей. Обмотал полиэтиленом, укутал шерстяным шарфом. Примерно через час, когда тело перестало ощущать греющую теплоту повязки, снял ее, насухо вытер колени и сразу обильно смазал натуральным липовым медом (его, чтоб не пачкал постель, обернул плен-

кой на всю ночь и обмотал тем же теплым шарфом).

В тот вечер сильные боли после того как три вечера подряд были проделаны перед сном такие процедуры, суставные опухоли исчезли, будто их и вовсе не было. Почувствовав неожиданное облегчение, приятель мой возликовал. Надо же, дефицитнейшие импортные лекарства не смогли подействовать, а родной деревенский овес помог! Однако радость оказалась преждевременной: недели не прошло, как колени снова начали болеть и припухать.

— Я-то думал, что с болезнью покончено, — огорченно сказал он. — А сколько лет ты ее зарабатывал? —

спросил я. — Десять? Пятнадцать? И хочешь вылечиться за три дня?!

Да, при хронических болезнях суставов фитотерапия требует настойчивости, силы духа и дисциплины. К слову, повязки с пареным овсом надо делать ежедневно не меньше месяца. Овес должен быть не протравленным, в шелухе. Крупа, толокно и овсяные хлопья не годятся.

Внутри одновременно принимают отвар: 2 ст. овса залить литром воды, в духовке или на водяной бане выпарить до половины объема, процедить, развести в отваре 1 ст. меда. Пить по 150 г в полугорячем виде три раза в день.

Рим АХМЕДОВ, травник, г. Уфа

Рисовый пластырь на больное колено

С холодами чаще начинают ныть суставы. Усмиряю боль ударной терапией по всем фронтам: внутрь — прописанные врачом лекарства, наружно — рисовый пластырь.

Стакан белого риса промываю, обсушиваю и смалываю в кофемолке в муку. Смешиваю по 2 ст.л. рисовой муки и крупной поваренной соли, 1 ст.л. пивных дрожжей и заливаю понемногу теплой кипяченой водой (около 0,5 ст.), чтобы получилась густая масса. Хорошо ее размешиваю до однородной консистенции.

Небольшую лепешку выкладываю на хлопчатобумажную ткань и прикладываю к больному суставу. Оставляю на два часа утром и часа четыре держу вечером. Делаю так в течение недели, чтобы боль полностью ушла.

Оксана Георгиевна, г. Ирбит

КОММЕНТИРУЕТ ТРАВНИЦА
ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА ЩЕРБАКОВА (Г. МОСКВА)

Такой «пластырь» хорошо использовать при боли не только в суставах, но и в пояснице.

Любое подобное заболевание, будь то радикулит или артрит, вызвано рядом неблагоприятных факторов, среди которых отложение солей, воспалительный процесс, инфекция.

Основным действующим веществом лепешки является соль. Именно она вместе с водой забирает из больного сустава все ненужное. Ученые до-

казали, что молекула соли способна вывести из организма до восьми молекул воды. Вода же является «транспортным средством», благодаря которому больной сустав может избавиться от накопленных токсинов.

Рис — очень хороший адсорбент, впитывающий вытянутую солью влагу вместе с вредными веществами и шлаками, не позволяя им проникать обратно в кожу. Недаром этот злак часто сравнивают с губкой.

Пивные дрожжи, в свою очередь, взамен отдают витаминные группы В, которые обладают целым комплексом действий. Витамин В₁₂ оказывает противовоспалительный эффект, а В₅ и В₆ укрепляют коллагеновые волокна, способствуют нормализации обмена веществ в тканях, восстанавливают суставы.

Четкого курса лечения нет. Подобные повязки нужно делать до тех пор, пока не наступит облегчение.

Гимнастика



Два суперупражнения от боли в коленях

ЛЕЧЕНИЕ ЛЮБЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ КОЛЕННОГО СУСТАВА ПРЕДПОЛАГАЕТ КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД. САМЫЙ ВАЖНЫЙ И ГЛАВНЫЙ КОМПОНЕНТ — СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА. КАК ТОЛЬКО В СУСТАВЕ БОЛЬ УМЕНЬШИТСЯ, А ОТЕК СПАДЕТ, К ЛЕЧЕНИЮ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОБАВЛЯЮТ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. БЕЗ НИХ ТЕРАПИЯ БУДЕТ НЕПОЛНОЦЕННОЙ.

Помогают от боли в коленях при:

- восстановлении коленного сустава после травм — улучшение в 90%;
- артрозе коленного сустава (его еще называют гонартроз, остео-

артроз коленей) — улучшение наблюдается в 90% случаев;

- артритах (воспаление коленей) — улучшение в 80%;
- повреждениях менисков, разрыве мениска — улучшение в 90% случаев.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Нельзя выполнять женщинам в критические дни, а также при повышенной температуре тела (выше 37,5 градуса), во время гриппа, ОРВИ и ангины.

После выздоровления нужно подождать еще минимум три-четыре дня.

Упражнения противопоказаны в первый месяц после операций на органах брюшной полости и груд-

ной клетки, при острых заболеваниях внутренних органов (например, при аппендиците, обострении желчнокаменной болезни или холецистита и др.).

С осторожностью выполнять при значительно повышенном артериальном или внутричерепном давлении, при наличии паховых грыж и грыж живота, при тяжелых заболеваниях сердечно-сосудистой системы, крови.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

Упражнение 1

Делать лежа на спине на ровной поверхности (самый подходящий вариант — на полу). Обязательно подстелить одеяло, под голову положить небольшую подушку. Нужно обеспечить плавный ход пяткам, поэтому на ноги лучше всего надеть носки.

На счет 1-5 медленно и плавно подтягивать ноги к себе, скользя пятками. Под ногами должен образоваться угол 90%. На секунду зафиксироваться и на счет 1-5 вернуть ноги в исходное положение, обязательно расслабить их.

Обращаю внимание, что ноги и пятки должны быть всегда вместе, не расходясь в стороны. Начинать с 12-15 раз, доходя до 30-35. Ускорение и резкое выполнение исключены! Делать упражнение один-два раза в день. При проблемах с менисками — до выздоровления и еще две недели, при артрите — до трех месяцев.

Упражнение 2

Лечь на пол на живот. На счет 1-5 ноги плавно и медленно согнуть в коленях так, как получается. Через силу делать упражнение нельзя! Следить, чтобы ноги были вместе, а пятки не расходились в стороны. Начинать с 12-15 раз, постепенно добавлять и дойти до 30-35 раз.

! При поврежденных менисках это упражнение выполнять нельзя!

Дорогие читатели! Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Перед использованием любого народного средства посоветуйтесь с врачом.

ВАЖНЫЕ НЮАНСЫ

1 В самом начале может появиться терпимая боль, и это обострение пугает больных. Но практика показала, что это нормальное явление. Через несколько дней боль уйдет. Но если сустав начал ныть или тянуть, сделайте перерыв на неделю. Потом начните с минимального количества повторов, например, с пяти.

2 Чаще всего в погоне за результатом пациенты выполняют упражнение энергично. Если появилась резкая боль, значит, вы делаете гимнастику неправильно либо она вам не подходит.

На первый взгляд упражнения могут показаться очень простыми. Это действительно так. И поэтому делать их можно длительно и даже тем, у кого есть серьезные проблемы с суставами. У пациентов, выполняющих эту гимнастику, выздоровление наступает быстрее, потому что она улучшает кровообращение, стимулирует приток суставной жидкости за счет притока крови. А второе упражнение еще и снимает спазмы мышц бедра, которые часто наблюдаются у больных артрозом.

Павел ЕВДОКИМЕНКО,
врач-ревматолог, г. Москва

Чтобы руки не немели

ПОКАЗАНИЯ

Туннельная нейропатия локтевого, срединного и лучевого нервов; артроз и артрит суставов рук вне обострения; реабилитация после травм.

! Противопоказания: обострение артрита, свежие травмы рук (перелом, вывих, ушиб).

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

■ Сожмите кисть в кулак и держите три секунды, потом с силой растопырьте пальцы (5-20 раз).

■ Вращайте кулаками по часовой стрелке и против (15-20 раз в каждую сторону).

■ Обопритесь локтем на стол, руку держите ладонью вверх, а второй давите на ее пальцы вниз, растягивая лучезапястный сустав.

■ Помассируйте все пальцы по одному круговыми движениями. Уделите особое внимание биологически активной точке, расположенной у основания большого пальца (см. фото).

■ Сцепите руки в замок и растяните ладони и пальцы движениями к себе и от себя.

■ Сожмите теннисный мяч в треть силы (20 раз).

■ Разминайте руку от локтя к кисти пальцами не менее 30 секунд.

■ Катайте по предплечью теннисный мячик от локтя к кисти, слегка прижимая его к коже (30 секунд).

Александр ИВАНОВ,
врач-остеопат, г. Казань,
аккаунт в «Инстаграм»
@osteopat_ivanov



Шейный остеохондроз: надо двигаться!

■ Стать прямо, поворачивать голову вправо-влево до предела — по 20 раз.

■ Опускать голову вперед-назад до предела — по 20 раз.

■ Наклонять голову на правое плечо, затем на левое — по 20 раз.

■ Согнуть руки и коснуться паль-

цами плеч, делать круговые движения вперед-назад — по 12 раз.

■ Позже добавить приседания, «ножницы» и «велосипед». Начинать с пяти повторов, доводя до 25-30 раз.

Валентина КИДЯРОВА,
п. Павловка Ульяновской обл.

ЭТА ЯПОНСКАЯ ГИМНАСТИКА СЕГОДНЯ ПОПУЛЯРНА ВО ВСЕМ МИРЕ. И НЕ ЗРЯ! ЧЕТЫРЕ БАЗОВЫХ ДВИЖЕНИЯ СПОСОБСТВУЮТ ВЫПРЯМЛЕНИЮ ПОЗВОНОЧНИКА, ВОССТАНОВЛЕНИЮ ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ НОГ, УЛУЧШАЮТ КРОВООБРАЩЕНИЕ, ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И УКРЕПЛЯЮТ ИММУНИТЕТ. КРОМЕ ТОГО, ГИМНАСТИКА ПОМОГАЕТ РАЗГЛАДИТЬ МОРЩИНЫ И ПРОГНАТЬ БЕССОННИЦУ. А ЕЩЕ СТИМУЛИРУЕТ ВЫРАБОТКУ ГОРМОНА СОМАТРОПИНА, КОТОРЫЙ ЗАМЕДЛЯЕТ СТАРЕНИЕ.

Верните телу гибкость!

И РАЗ, И ДВА

Перед началом зарядки примите ванну или сделайте пять-шесть наклонов в разные стороны, чтобы разогреть тело. Выполняйте каждое упражнение 10 раз.

1 Исходное положение (и.п.) — сидя на коврик, подошвы стоп сведены вместе. Наклонитесь вперед, насколько сможете, затем вернитесь в и.п.

2 И.п. — сидя на коврик, ноги прямые. Медленно наклонитесь вперед, скользя руками по внешней стороне ног, пока не почувствуете, что дальше не можете. За-

держитесь в этом положении, посчитайте до 60. Медленно поднимитесь.

3 И.п. — сидя на коврик, широко раздвинув ноги в стороны. Потянитесь руками вперед. Задержитесь на минуту. После выдоха вернитесь в и.п.

4 И.п. — сидя на пятках, упор руками в пол. Медленно отклоните корпус назад, насколько возможно, помогая себе руками. Спустя минуту вернитесь в и.п.

! *Выполняйте гимнастику каждый вечер. Медленно, но верно стремитесь к гибкости. Но не торопитесь!*

ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ

- Не перенапрягаться, выполнять по мере сил.
- Во время гимнастики строго следить за дыханием. Наклоняясь, делать глубокий выдох, а возвращаясь в и.п. — вдох.
- Спину держать прямо, поясницу не округлять.
- Наклоны делать так, чтобы центральной точкой движения был тазобедренный сустав.
- При наклонах вперед тянуться животом, потом грудью.
- Между упражнениями делать небольшой отдых.

Татьяна АНИСИМОВА,

по материалам блога «Отлично выглядишь!», anisima.ru

Курс на восстановление

... В прошлом году на даче упала и получила растяжение связок голеностопного сустава. Травма и сейчас дает о себе знать, особенно во время физических нагрузок. Слышала, что есть специальная гимнастика для восстановления. Хотелось бы прочитать о ней.

Любовь СТЕПАНЦОВА, г. Брест

ВОТ КАКУЮ УНИКАЛЬНУЮ АВТОРСКУЮ ГИМНАСТИКУ ПРЕДЛАГАЕТ ВРАЧ-РЕВМАТОЛОГ, ПСИХОФИЗИОЛОГ, АКАДЕМИК РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ МЕДИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ НАУК **ПАВЕЛ ВАЛЕРЬЕВИЧ ЕВДОКИМЕНКО** (Г. МОСКВА)

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Заниматься ежедневно, раз в день, курс — два-три месяца. Если нет противопоказаний (см. далее), можно и дольше. Делать упражнения осторожно, не допуская резких болевых ощущений.

Даже при правильном выполнении гимнастики неприятные ощущения уйдут далеко не сразу. В первые дни занятий боли в суставе могут немного усилиться, но уже спустя три-четыре недели вы заметите явное улучшение самочувствия.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Недавние переломы и другие серьезные повреждения голеностопа, стопы или пальцев ног. Но спустя месяц после травмы вы можете осторожно приступать к упражнениям. После операций должно пройти минимум три месяца.
- Обострение артрита, особенно если наблюдается покраснение, боль и отек сустава.
- Повышенная температура тела, простудные заболевания.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

Все упражнения повторять по 6-8 раз.

1 И.п. — сидя на стуле, ноги чуть расставлены, пятки плотно прижаты к полу. Не отрывая их, плавно развести стопы в стороны. Так же плавно вернуться в и.п.

2 И.п. — сидя на стуле, ноги на ширине плеч, пятки плотно прижаты к полу. Не отрывая пятки, слегка приподнять стопы и свести их вместе, стараясь коснуться большими пальцами.

3 И.п. — стоя, слегка придерживаясь руками за спинку стула, стоящего спереди. Медленно подняться на носках как можно выше. Задержаться на секунду и плавно вернуться в и.п.

4 И.п. — как в упр. 3. Медленно и плавно поднять носки вверх, тянуть их на себя, удерживаясь на пятках. Затем вернуться в и.п.

5 И.п. — стоя боком к стулу, слегка придерживаясь за спинку одной рукой, ноги немного расставлены. Плавно подняться на носках вверх и свести пятки

вместе. Затем развести и вернуться в и.п.

6 И.п. — как в упр. 5. Плавно подняться на носках вверх и развести пятки в стороны. Затем свести пятки и вернуться в и.п.

7 И.п. — стоя, здоровая нога выдвинута вперед (стопа строго вперед), больная немного

отведена назад (стопа слегка в бок), руки лежат на здоровой ноге. Не отрывая стопы от пола, слегка присесть на здоровую ногу, подавая колено чуть вперед. Больную ногу при этом в колене стараться не сгибать. Затем то же повторить с другой ногой. Возникшее напряжение в ногах — норма.

Коксартроз: ни дня без движения!

Показания: артроз тазобедренного сустава в ремиссии.

Противопоказания: обострение артроза, артрита.

1 Станьте больной стороной к опоре (стене), рукой упритесь в стену, вторую держите на поясе, фиксируя таз. На весу выполните раскачивание больной ногой вперед-назад (5-7 раз). Затем сделайте покачивающие движения в сторону стены и обратно (5-7 раз). И, наконец, опишите на весу ногой окружность по часовой и против часовой стрелки. Делайте это медленно и плавно, не форсируя (по

семь движений в каждую сторону).

2 И.п. — то же. Согнув ногу в колене под прямым углом, выполняйте круговые движения, поднимая колено вверх, затем опуская его. Сначала вращайте ногой наружу, потом внутрь по 7 раз. Вы почувствуете работу тазобедренного сустава, а это действие направлено на увеличение амплитуды его движения.

3 Ноги на ширине плеч. Шагайте на месте, попеременно высоко поднимая колени, на опорной ноге слегка приседайте.

4 И.п. — то же. Выполняйте шаг на месте, стараясь доставать пятками до яго-

диц. На опорной ноге слегка приседайте.

5 Перекаты. И.п. — стоя, одна нога впереди, другая сзади. Попеременно переносите вес тела с одной ноги на другую. Потом поменяйте позицию.

6 Лягте на спину, ноги согните в коленях. Медленно разведите колени в стороны, затем выпрямите и опустите ноги. Снова согните. Повторите 7-10 раз.

7 Лежа на спине, медленно поднимите больную ногу и заведите за здоровую. Вернитесь в и.п. Повторите 5-7 раз. Комплекс выполнять ежедневно — утром и вечером.

Александр ИВАНОВ, врач-остеопат, автор книги «Лайфхаки остеопата: как навсегда избавиться от боли в спине», г. Казань

Водолечение



Эффект «мокрых полотенец»

Проблемы с суставами начались у меня несколько лет назад. Появились резкие боли при движении, покраснение в области правого локтя, порой он даже опухал. Дошло до того, что стало тяжело выполнять домашнюю работу. И долго бы я мучилась, если бы не свекровь. Она посоветовала смачивать в холодной воде махровое полотенце и прикладывать его к локтю. Так несколько раз, до легкого покраснения кожи. Я и утром это делала, и вечером перед сном. И ведь боль прошла!

Марина ПРИЛУЧНАЯ, г. Горки

КОММЕНТИРУЕТ ТЕРАПЕВТ
МАРИНА АЛЕКСАНДРОВНА НЕФЕДОВА
(Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)

Насколько я понимаю, речь идет о методе «мокрых полотенец». Предлагаю следующий вариант: смочить ткань (лучше выбрать хлопчатобумажную) в воде и положить в морозилку на два-три часа, а затем приложить к больному суставу. Держать 15-20 минут. Кожа должна покраснеть — это

нормально, так как расширяются сосуды. К проблемному месту начинает приливать кровь, в итоге уйдет отек, припухлость и снизится боль. Затем нужно сделать перерыв на пять-десять минут, а после согреть эту область любым способом. Пауза поможет коже восстановиться естествен-

ный цвет. Холодовые сеансы рекомендую проводить раз в два дня. Хватит десяти-двенадцати процедур, чтобы уменьшить воспаление и ликвидировать боль. Но хочу отметить, что таким образом можно помочь суставам только на начальном этапе заболевания. При хронических недугах важно выяснить причину обострения и устранить ее, чтобы добиться облегчения состояния.

Болят суставы? Примите ванну!

Для помощи больным суставам применяют как общие, так и местные фитованны. Курс — 10-15 процедур (через день).

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

Чтобы приготовить общую ванну, нужно наполнить ее водой комфортной температуры (35-38 градусов), затем добавить заранее приготовленный травяной отвар. Лежать в ней 10-20 минут, а после обдаться чистой водой.

С АИРОМ

250 г сухих корней аира залить 3 л холодной воды, довести до кипения, настоять час, процедить и влить в ванну. Эфирные масла растения стимулируют периферическое кровообращение, оказывают болеутоляющее действие.

С САБЕЛЬНИКОМ

Для приготовления ванны с настоем сабельника 200-400 г корневищ растения залить горячей водой из расчета 1 ст. на 50 г сырья. Держать под крышкой на водяной бане 15 минут. Влить в ванну горячим.

С ШАЛФЕЕМ

Местные ванночки с шалфеем помогут справиться с болью в суставах рук и ног. 100 г сухой травы залить 6 л воды и кипятить 10 минут, можно не процеживать. Остудить до 37-45 градусов и опустить в от-



вар ноги или руки на 15-20 минут. После завершения процедуры кожу ополаскивать не надо — только вытереть и надеть шерстяные носки (перчатки). Из всех физиотерапевтических процедур ванны оказывают наиболее щадящее воздействие на организм. Но все же желательно предварительно проконсультироваться со своим лечащим врачом.

ОСНОВНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Обострение воспалительных процессов;
- онкологические заболевания;
- тяжелая степень артериальной гипертензии;
- температура тела выше 37 градусов;
- недавно перенесенный инфаркт или инсульт, эпилепсия;
- заболевания кожи и трофические нарушения кожных покровов.

! Нежелательно принимать ванну сразу после еды или употребления алкоголя.

Ирина ДАЦЕНКО, невролог,
кандидат медицинских наук,
иглорефлексотерапевт,
г. Киев

Сенная труха, туювник и маточное молочко

КАКИХ ТОЛЬКО НЕДУГОВ НЕ БЫЛО У ВАЛЕНТИНЫ СТЕПАНОВНЫ: ПОЛИАРТРИТ, ОСТЕОХОНДРОЗ, ПОДАГРА, РАДИКУЛИТ... А ЕЩЕ РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ — ЕГО ВЫДАВАЛИ РАЗБУХШИЕ, СКРЮЧЕННЫЕ, С НАРОСТАМИ ПАЛЬЦЫ РУК. БЫЛО ВИДНО, ЧТО ЖЕНЩИНЕ ТРУДНО ДАЖЕ ПОШЕВЕЛИТЬСЯ. ВОТ ТОЛЬКО ЯЗЫК, КОТОРЫЙ, КАК ИЗВЕСТНО, БЕЗ КОСТЕЙ, БЫЛ ПОДАТЛИВ, СКОР НА ШУТКИ-ПРИБАУТКИ. ДА И ДУША ПОЛНА ОПТИМИЗМА. ЕЕ МУДРЫЕ СЛОВА ЗАПОМНИЛИСЬ МНЕ: «ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН РАДОВАТЬСЯ КАЖДОЙ МИНУТЕ, ПРОЖИТОЙ БЕЗ БОЛИ». Я ВЗЯЛАСЬ ПОМОЧЬ ЖЕНЩИНЕ. НЕ ВЫЛЕЧИТЬ СУСТАВЫ — УВЫ, ЭТО ПРОЦЕСС НЕОБРАТИМЫЙ, НО ХОТЯ БЫ ОСЛАБИТЬ БОЛЬ И ОСТАНОВИТЬ ИХ РАЗРУШЕНИЕ. ВОТ ЧТО ПОРЕКОМЕНДОВАЛА.

МЕТОДИКА РУССКИХ ЗНАХАРЕЙ

Килограмм сенной трухи залить 3 л холодной воды, довести до кипения, томить полчаса на малом огне, процедить. Влить в ванну с водой 36-37 градусов. Принимать 20 минут. Богатая эфирными маслами труха улучшает обмен веществ и снимает воспаление. Более эффективна ванна по методике русских знахарей. Понадобится кусок брезента, края которого должны свисать с ванны на 20-30 см. В середине вырезать отверстие диаметром 30 см. Пришить

по краям тонкую резинку, равную окружности шеи. 400 г сенной трухи положить в ситцевый мешочек, опустить в кастрюлю с 5 л воды и кипятить полчаса. Влить отвар в ванну, наполовину заполненную горячей водой (какую можно выдержать). Сесть в нее, укрыться брезентом, просунув голову в отверстие, расправить ткань по краям ванны. По мере остывания воды добавлять горячую. Принимать ванну 20-60 минут. На начальной стадии заболевания достаточно курса из сорока процедур через день, но Ва-

лентине Степановне я рекомендовала не менее ста, причем принимать ванну ежедневно. После двух-трех недель перерыва продолжить лечение.

При сердечных патологиях проконсультироваться с врачом.

ФИТОПОДУШЕЧКИ

1-2 ст.л. измельченной сухой травы донника, цветков ромашки, бузины черной, шишек хмеля (отдельно или в смеси) залить небольшим количеством воды, кипятить несколько минут. Наполнить чуть отжатой травой льняной мешочек. Приложить к

